

Kontakt med rehabiliteringskoordinator

Du är alltid välkommen att kontakta din rehabiliteringskoordinator på stressrehab.

Rehabiliteringskoordinator

Namn: _____

E-post: _____@regionvasterbotten.se

Telefon: 090-785 _____

Lästips

- 1177 Vårdguiden: www.1177.se/vasterbotten
- Försäkringskassan: www.forsakringskassan.se
- Arbetsmiljöverket: www.av.se – Arbetsmiljöverkets författningssamling (AFS), broschyrer, checklistor etc.
- Prevent: www.prevent.se
- Sunt arbetsliv: www.suntarbetsliv.se
- Arbetsplatsdialog AD-A – Metodstöd för arbetsgivare vid ohälsa och sjukfrånvaro: fhvmetodik.se (sök på "AD-A")

PRODUKTION: ARBETS- OCH BETEENDEMEDICINSKT CENTRUM • REGION VÄSTERBOTTEN • UMEÅ • JANUARI 2020



Arbetsrehabilitering

Information till arbetstagare och arbetsgivare

Stressrehabilitering
Arbets- och beteendemedicinskt centrum
Norrlands universitetssjukhus



Arbetsrehabilitering

Hållbar arbetssituation

En viktig del i stressrehab multimedial rehabilitering vid utmattningssyndrom är att verka för en hållbar arbetssituation, återgång i arbete och utökad arbetstid.

Den individuella arbetsrehabiliteringen startar tidigt och löper parallellt med en behandling som sker i grupp och baseras på kognitiv beteendeterapi, KBT. I KBT-gruppen tränar deltagarna på nya tankesätt och beteenden som kan hjälpa dem på arbetet och fritiden.

Arbetsrehabiliteringen sker i team kring arbetstagaren med hjälp av gruppbehandlare, läkare och rehabiliteringskoordinator.

Dialogen central

På stressrehab används en strukturerad metod för aktiv arbetsrehabilitering när arbetstagaren har en anställning. Metoden kallas "Arbetsplatsdialog för arbetsåtergång; planering, uppföljning och stöd", ADA⁺.

Syftet med ADA⁺ är att främja dialogen mellan medarbetare och arbetsgivare för att kunna anpassa arbetet, så att medarbetaren kan få

en hållbar arbetssituation och börja arbeta igen eller utöka sin arbetstid.

Anpassa arbetet

ADA⁺ innebär i korthet att en rehabiliteringskoordinator vid stressrehab först samtalar med arbetstagare och arbetsgivare individuellt utifrån en strukturerad frågeguide.

Vid ett senare dialogsamtal deltar både arbetstagare och arbetsgivare under ledning av rehabiliteringskoordinator, för att diskutera lösningar för en hållbar arbetssituation eller arbetsåtergång. Dialogsamtalet mynnar ut i en skriftlig plan över hur arbetet ska anpassas. Planen innehåller mål, åtgärder och uppföljningar med tidsramar och en tydlig ansvarsfördelning.

Patienter som inte har någon arbetsgivare får stöd att arbetsträna med hjälp av rehabiliteringskoordinator, försäkringskassa och arbetsförmedling.

Tips till arbetstagare

- Skapa ett schema för arbetsdagen.
- Ta korta och längre pauser under och mellan arbetsuppgifter samt fika och lunch.
- Dela upp arbetsuppgifterna i mindre delar.
- Anpassa arbetsuppgifterna efter energinivå och gör de mest ansträngande när energin är som störst.
- Skapa rutiner för arbetsuppgifter, e-post och telefon.
- Lyssna på kroppens signaler.
- Variera mellan stillasittande arbete och fysisk rörelse.

Tips till arbetsgivare

- Skapa förutsättningar för balans mellan krav och resurser, t.ex. minska arbetsmängden och ge stöd i att prioritera.
- Klargör arbetsinnehållet, t.ex. tydliggör vilka arbetsuppgifter som ska utföras, hur och förväntat resultat.
- Ge utrymme för återhämtning, t.ex. korta pauser under arbetet och längre raster (fika och lunch) samt möjliggör tid för reflektion och fysisk aktivitet.
- Boka in regelbundna (gärna veckovisa) avstämningar med arbetstagaren.
- Informera övriga medarbetare om planerad arbetsrehabilitering.
- Arbetsrehabiliter om möjligt i lugn miljö med få störande intryck.
- Stegvis återgång till arbetet. Utvärdera varje steg.